



9월 보건소식

2023년 9월호

행정실: 063) 903-7730

FAX : 063) 222-3320

교무실: 063)903-7728~9

9월 9일은 귀의 날

9월 9일은 대한이비인후과학회가 정한 ‘귀의 날’입니다. 숫자 9가 귀를 닮아서라고 합니다. 최근 각종 생활 소음, 이어폰, 헤드폰 사용으로 청소년 소음성 난청이 증가 추세입니다. 소음성 난청은 근본적 치료법이 없으므로 예방이 필수입니다.



😊 건강한 귀를 위한 생활 수칙 😊

귀는 청력과 직결된 중요한 기관입니다. 가벼운 자극으로도 다칠 수 있고, 세균에 감염되기 쉬워 세심한 주의가 필요합니다.

1. 큰 소음은 최대한 피합니다.
2. 귀에 염증이 생기지 않도록 합니다.

물놀이 후나 환절기 감기의 합병증으로 주로 생기는 중이염 등에 주의합니다. 중이염을 예방하기 위해서는 손을 깨끗이 씻고 주기적으로 집 안을 환기하는 등 세균 번식을 막아야 합니다.

3. 귀지를 함부로 파지 않습니다.

귀지는 귓속 세균 침입을 막는 등 귀를 보호하는 역할을 하며, 무리하게 귀지를 제거하다 고막이나 외이에 상처가 날 수 있습니다. 귀지는 어느 정도 쌓이면 자연스럽게 배출되므로 목욕 후 귀 주변을 가볍게 닦아주는 것만으로 충분합니다.

4. “60-60법칙” 지키기

음악을 오래 즐기기 위해서 최대음량의 60%이하로 하루 60분 정도만 듣는 “60-60 법칙”이 권장되고 있습니다.

5. 그 외 갑작스런 기압의 변화나 약물의 오남용 등

도 난청을 일으킬 수 있으므로 조심합니다.

가을철 발열성 질환 예방

특성	프프가무시증	유행성출혈열	렙토스피라증
숙주	야생동물	들쥐, 집쥐	들쥐, 집쥐, 족제비, 여우
경로	들쥐에 기생하는 털 진드기 유충이 사람을 물어 통물린 상처를 통해 전염	들쥐 소변 등에 있는 바이러스가 공기를 통해 호흡기로 전염	감염된 동물의 소변으로 배출된 이 상처를 통해 전염
증상	두통, 열, 발진, 결막충혈	고열 두통, 복통	고열, 두통, 오한, 눈의 충혈, 각혈, 근육통, 복통
시기	9~11월	10~12월	9~11월

🐾 가을철 발열성질환 감염예방 요령

1. 산과 들에서는 긴 옷을 입는다.
2. 풀밭 위에 옷을 벗어 놓거나 눕지 않는다.
3. 야외에서 집에 돌아오면 샤워나 목욕을 하고, 겉옷, 속옷, 양말 등을 세탁한다.
4. 야외활동 후 갑작스런 고열이 있을 때에는 반드시 의료기관이나 보건소를 방문하여 진료를 받는다.

추석 연휴 감염병 예방법

🐾 성묘할 때 - 진드기 매개 감염병

1. 별초 할 때 풀 위에 옷 벗어놓지 않기
2. 성묘를 드릴 때는 돗자리 등 이용하기
3. 진드기 기피제 사용하기
4. 성묘나 별초 시 피부 노출을 최소화하기 위해 긴 옷 입기
5. 야외활동 후 귀가하는 즉시 목욕하기



🐾 명절음식 준비할 때 - 수인성·식품매개 감염병

1. 30초 이상 비누로 올바른 손씻기
2. 음식은 충분히 익혀 먹기
3. 물은 끓여 마시기
4. 설사 증상이 있는 경우에 조리하지 않기
5. 위생적으로 조리하기



식사를 할 때 - 코로나19, 결핵, 인플루엔자 등 호흡기 감염병

1. 30초 이상 비누로 올바른 손씻기
2. 휴지나 옷소매로 입과 코를 가리고 기침하기
3. 기침이나 발열 등 의심증상 시 조기에 진료받기
4. 호흡기 증상이 있을 시 마스크를 착용하기
5. 예방접종 받기

해외여행을 갈 때 - 해외유입 감염병

1. 해외 여행지 감염병 확인하기
2. 출국 전 예방접종, 예방약, 예방 물품 챙기기
3. 긴 옷을 입고 모기 퇴치제품을 사용하여 모기에 물리지 않기
4. 입국 시 검역관에게 건강상태질문서 제출하기
5. 귀국 후 증상 발생 시 해외여행력 알리기



가을철 알레르기 예방법



- | | |
|---|--|
| 1. 실내 온도, 습도 조절하기
- 실내의 온도 차 5도 미만
- 습도 50~60% 이내 유지 | 2. 손 자주 씻기
- 30초 이상 손 씻기
- 감염성 질환 70% 예방 가능 |
|---|--|



- | | |
|--|--|
| 3. 식염수로 코 세척하기
- 고개를 옆으로 기울여 식염수로 콧속 세척 (코막힘 개선) | 4. 바세린 활용하기
- 건조 갈라진 피부, 헐어버린 콧속 바세린 도포(진정 효과) |
|--|--|

약물중독 예방법



1. 약물 오남용을 막기 위해 올바르게 의약품을 구입하고 반드시 **의사의 처방을 받아서** 사용하며 의료용 목적 이외에는 절대 사용하지 않는다.
2. 평소 **불안과 스트레스**를 관리한다.
3. 처음부터 유해약물을 사용하지 않으며 **주변의 권유에 단호하게 거절**한다.
4. 마약의 유혹이 있는 경우

주위의 도움을 요청한다.

청소년 마약투약 등 신고 · 상담 채널

구분	기관	신고 및 상담 채널
수사기관	검찰	1301
	경찰	112
재활기관	전북 마약퇴치운동본부	청소년 마약상담 : 063-232-5112 전국 상담 : 1899-0893
전라북도 관내 치료 전문병원	원광대병원	063-859-1650
	신세계병원	070-4035-8790
마약중독 치료 전문병원	전라북도마음사랑병원	063-240-2114 / 010-4300-2114
	인천 참사랑병원	032-572-9410
	국립부곡병원	055-536-6440
행정기관	교육부	국립법무병원(공주) 041-840-5400
		- 전용 어플, 카카오톡, 페이스북 메신저 - 문자 메시지(1661-5004)

성 고충 상담 안내

우리 학교 성고충 상담 창구는 보건실(본관 1층)입니다. 성희롱·성폭력 및 남녀 차별로 피해를 입은 학생은 성고충 상담 선생님께 도움을 요청하세요.

성폭력, 성희롱이란 신체적인 접촉을 얼마나 했는가의 문제가 아니며, 가벼운 추행이더라도 상대방의 동의가 없었고 당하는 사람이 성적으로 모욕감을 느낀다면 성폭력으로 봅니다. 이럴 때에는 행위를 중지하도록 차분하고 명확한 어투로 자신의 느낌과 생각을 분명하게 표현해야 합니다.

성폭력 상담기관

전북 여성·학교폭력피해자 해바라기 아동지원센터
 (☎ 063-246-1375)
 여성긴급전화: 1366, 청소년전화: 1388, 학교폭력관련전화: 117